

PRATICARE SWADHYAYA *di Swami Sivananda Saraswati*

Completare il processo del sadhana richiede molto tempo e anche per raggiungere la stabilità nei passaggi preparatori occorre un periodo significativo. Addirittura, quando una persona sente di avere in pugno la più alta verità deve essere vigile. Se l'aspirante abbassa la soglia di attenzione per un momento e cade in un sopore spirituale o etico, si impone la mente inferiore. La sorveglianza deve essere mantenuta in ogni momento finché una persona vive sul serio la più alta verità. Non è sufficiente che la luce della verità illumini semplicemente un angolo oscuro del sadhana di un praticante. Uno dei metodi più potenti per tenere la mente completamente attiva nello scopo del sadhana è swadhyaya, lo studio di sé.

I sublimi testi sacri

Un aspetto della pratica swadhyaya è lo studio quotidiano dei testi sacri e delle vite dei santi; si raccomanda mezz'ora al giorno. Quando si leggono le vite dei santi e i libri spirituali un gran numero di idee potenti e positive viene introdotto nella mente e i poteri mentali risultano affinati. Nella vita quotidiana essi ispirano e danno il coraggio di domare le più basse inclinazioni. Quindi il sadaka non dovrebbe interrompere swadhyaya neppure per un solo giorno, non importa quale sia il suo grado di evoluzione.

Imparate una lezione dagli illustri esempi dei grandi saggi. Siate per sempre un sadhaka, un aspirante assetato di conoscenza spirituale, uno studente ansioso di ascoltare le storie del Signore o discorsi spirituali. Conservate dentro di voi l'entusiasmo della giovinezza e un fervente desiderio di praticare il sadhana e di comprendere più profondamente l'inesauribile verità spirituale esaltata ed espressa da tempo immemorabile dai santi, dai saggi e dai profeti.

Quanti elevati pensieri sono portati dalle scritture alla bocca pura di una persona!

Studiate attentamente e sistematicamente *Bhagavad Gita, Ramayana, Srimad Bhagavatam, Vishnu Sahasranama, Lalita Sahasranama, Aditya Hridayam, Upanishad, Yoga Vasishtha*, Bibbia, Zend Avesta, Corano, Tripitaka, *Guru Granth Sahib*, eccetera. Sottolineate le frasi che hanno un'influenza diretta sulla vostra vita. Riflettete su esse nel tempo libero. Leggete e rileggete mille volte le stesse frasi finché non vi si saranno impresse indelebilmente nel cuore e traducetele in azione finché non diventeranno parte integrante del vostro comportamento quotidiano.

Elevate l'anima con l'introspezione quotidiana

Swadhyaya è anche introspezione e autoanalisi. Siate prudenti, vigili e circospetti. Osservare la mente significa introspezione. Solo uno su migliaia e migliaia intraprende questo compito, la pratica e la disciplina per elevare l'anima. Le persone sono immerse nella mondanità e non hanno tempo di pensare all'anima o a più alte questioni spirituali. Il sole sorge, la mente corre nel trantran dei sensi: cibo, bevande, svago e sonno. E il giorno è finito. In questo modo la vita scorre via. E non ci sono un'evoluzione morale o un progresso spirituale.

L'autoanalisi e l'autoesame quotidiani sono un aspetto essenziale di swadhyaya sadhana. Solo dopo il sadhaka può superare i suoi difetti e progredire nel sadhana. Un giardiniere cura attentamente le piante giovani, estirpa le erbacce ogni giorno, erige un solido recinto intorno a esse e le bagna quotidianamente al momento giusto. Solo in seguito crescono meravigliosamente e producono frutti velocemente. Nello stesso modo il sadhaka dovrebbe trovare i suoi difetti attraverso l'autoanalisi quotidiana e quindi eliminarli con i mezzi appropriati. Se un metodo fallisce, deve fare ricorso al metodo combinato di preghiera, satsang, pranayama, meditazione, regime dietetico regolare, riflessione su se stesso e così via.

Deve essere sradicato non solo il forte tumulto di orgoglio, ipocrisia, passione e rabbia che si manifestano sulla superficie della mente conscia, ma anche il loro sottile effetto che si cela negli angoli della mente subconscia. Solo allora il sadhaka è al sicuro. Questi effetti sottili sono molto pericolosi, si nascondono come ladri e attaccano l'aspirante quando è un po' disattento, quando rallenta un po' le sue pratiche giornaliere e quando è irritato. Se questi difetti non si manifestano neppure di fronte a provocazioni estreme in molte occasioni, perfino quando una persona non sta

praticando l'introspezione e l'autoanalisi quotidiana, state sicuri che anche gli effetti sottili vengono cancellati.

Praticare swadhyaya attraverso l'introspezione e l'autoanalisi richiede pazienza, perseveranza, tenacia, applicazione, ferrea determinazione, un intelletto acuto e coraggio, ma produrrà un risultato di valore incalcolabile. Quel risultato è l'immortalità, la pace suprema e l'infinita beatitudine. Il sadhaka pagherà per questo un prezzo pesante. Quindi non lamentatevi quando praticate ogni giorno questo aspetto del sadhana. Piuttosto applicate completamente la mente, il cuore, l'intelletto e l'anima nel sadhana.

Tratto da *Satya Ka Avahan* – maggio/giugno 2014